



新知互动 编著

数码摄影坊

—— 摄影技巧巧掌握

想拍出好照片，并不一定非专业摄影师不可，拍出好的摄影图片，从技术与技巧方面入手把握，让摄影图片更加的丰富多彩。

数码
单反相机
日常使用的小窍门

数码摄影 实用技巧全面解析

- 基础必备的摄影知识
- 个例分析摄影中的光线技巧
- 实例入手，畅谈摄影经验
- 技巧掌握，拍出精美的图片



清华大学出版社

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



前言

Preface

数码相机正以其卓越的性能、可更换镜头的便利性和越来越实惠的价格，掀起广大摄影爱好者的购买热潮。面对丰富多彩的世界，每个人都希望能够记录下这个时代的点滴和片段。当我们有了相机，就需要了解一些摄影基础知识和摄影技巧及方法，来提高自己的拍摄水平和审美情趣。

也许读者和笔者当初一样，经历了多次拍摄之后才明白，如果能在动手拍摄前学习一下摄影的理论、相关的操作技巧、不同类型题材的拍摄技巧等等，将会对以后的拍摄会有着事半功倍的效果。

本书以引导初学摄影者在摄影路上顺利起步和稳健提高为目的，介绍了大量的拍摄技巧。本书用通俗易懂的语言阐述了有关的摄影理论，从摄影技法的层面组织整体结构，从摄影基础讲起，详细讲解了快门、光圈、白平衡、感光度、构图、测光、景深等基础知识，让每一位初学摄影者能打下一个全面而坚实的基础，为以后拍摄水平的提升准备良好的条件。然后通过摄影各大分类分别介绍了相关的技巧知识，包含了人像、风光、夜景、生态、运动、美食等。这些技巧都是由一些专业的摄影师所积累下来的，经典而实用，有了这些前车之鉴，相信读者可以少走弯路，更快地提高摄影水平。

在学习了基础的和相关的技巧之后，只有多多实践才能不断提高。本书力求将最实用、最有效、最简单、最容易掌握的技巧呈现给大家，希望读者在实践拍摄中能熟练地运用，找到合适的技巧方法来完成创作，拍摄出满意的照片。在熟读本书之后，相信即使是一位刚刚入门的摄影爱好者，也能够领略数码摄影技巧的要旨。最后，祝您成功！

目录 Contents

第1章 数码摄影基础

1.1 快门	02
1.1.1 快门速度的定义	02
1.1.2 1/1s: 三脚架上的慢速快门拍摄	02
1.1.3 1/30s: 手持相机拍摄	02
1.1.4 1/1000s: 高速运动画面拍摄	02
1.1.5 使用照片连拍功能	04
1.1.6 B门	05
1.2 光圈	05
1.2.1 光圈的定义	05
1.2.2 利用光圈让背景模糊的方法	06
1.2.3 人物和旅行摄影	06
1.2.4 建筑和室内摄影	07
1.2.5 适合静物和产品摄影所需的光圈	10
1.3 景深	11
1.3.1 景深的定义	11
1.3.2 前景深和背景深	12
1.3.3 浅景深	13
1.3.4 改变焦距控制景深	13
1.3.5 改变拍摄距离控制景深	14
1.4 内置闪光灯	14
1.4.1 常见的闪光灯模式	14
1.4.2 柔化闪光效果	14
1.4.3 阳光下闪掉阴影	15
1.5 白平衡	15
1.5.1 白平衡的定义	15
1.5.2 自动白平衡	16
1.5.3 手动白平衡	16
1.5.4 其他白平衡模式	16
1.5.5 正确应用白平衡	17
1.6 测光	18

1.6.1 关于测光	18
1.6.2 常见的测光模式	18
1.6.3 测光方式的正确使用	19
1.7 感光度	21
1.7.1 感光度的定义	21
1.7.2 胶片感光度和数码相机感光度	21
1.7.3 不同感光度的成像特点	22
1.7.4 高感光度提高快门速度	23
1.7.5 不用自动感光度	24
1.8 曝光补偿	25
1.8.1 曝光补偿与快门速度	25
1.8.2 拍摄雪景, 只加不减	26
1.8.3 特殊颜色, 白加黑减	27
1.9 直方图	27
1.9.1 直方图的作用	27
1.9.2 怎样应用直方图	27



第2章 人像摄影技巧

2.1 人像通用	30
2.1.1 指导拍摄对象做准备	30
2.1.2 合理分配照片中的元素	30
2.1.3 少即是多	31
2.1.4 逆光下的拍摄	32
2.1.5 照片中的动态效果	33
2.1.6 特定的广角	34
2.1.7 寻找被摄对象美的一面	35
2.1.8 请反光板帮忙	36
2.1.9 对焦要对准人物的眼睛	37
2.1.10 框架式构图	38
2.1.11 开放式构图	39

2.1.12 斜线构图使人物更具动感·····	40
2.1.13 三角构图更有稳定性·····	40
2.1.14 黄金分割构图使画面更均衡·····	42
2.1.15 横竖构图的选择·····	43
2.2 室内人像·····	45
2.2.1 音乐会上的照片·····	45
2.2.2 精简的光线设置·····	47
2.2.3 室内人像的白平衡·····	48
2.2.4 体现情绪的照片·····	49
2.2.5 正确使用混合光线·····	49
2.2.6 不同寻常的视角·····	50
2.2.7 室内高调人像·····	51
2.2.8 室内低调人像·····	52
2.2.9 室内背景的选择·····	53
2.2.10 道具的应用·····	55
2.2.11 避免环境色对人物肤色的影响·····	56
2.2.12 展示女性的性感与魅力·····	57
2.2.13 窗户光·····	58
2.2.14 时尚照片的拍摄·····	59
2.3 儿童人像·····	60
2.3.1 取景时留出余量·····	60
2.3.2 避免难看的阴影·····	61
2.3.3 抓拍好动的孩子·····	62
2.3.4 把镜头对准孩子的脸·····	63
2.3.5 理想的照片背景·····	63
2.3.6 用孩子的眼睛看世界·····	64
2.3.7 拍摄一群孩子·····	65
2.3.8 斜角倾斜拍摄更具动感·····	66
2.3.9 悄悄地拍摄·····	67
2.4 旅游人像·····	68
2.4.1 选景·····	68
2.4.2 旅游拍摄的注意事项·····	68
2.5 街头人像·····	70
2.5.1 拍摄地点的选择·····	70
2.5.2 拍摄角度的选择·····	70
2.6 人物面部特写·····	73
2.6.1 特写的目的·····	73
2.6.2 特写构图·····	73
2.7 夜景人像·····	75
2.7.1 夜景人像环境的选择·····	76
2.7.2 夜景人像注意事项·····	76

2.7.3 使用慢闪光同步保留背景·····	78
2.8 聚会人像·····	79
2.8.1 多用广角·····	79
2.8.2 别忘了必须要拍的照片·····	80
2.8.3 使用简单的背景·····	81
2.8.4 抓拍照片·····	82
2.9 会议人像·····	83
2.9.1 手动调节曝光设置·····	83
2.9.2 会议中的景别·····	84
2.10 集体人像·····	85
2.10.1 主题的确立·····	85
2.10.2 集体人像服装的选择·····	87
2.10.3 光线的布置和选择·····	88



第3章 风光摄影技巧

3.1 风光通用	90
3.1.1 拍风光时的景深预测	90
3.1.2 利用感光宽容度来拍好风光片	91
3.1.3 怎样拍好云彩	91
3.1.4 风光摄影中最重要的滤镜——偏振镜	93
3.1.5 用好渐变灰镜	95
3.1.6 逆光下的风光摄影技巧	96
3.1.7 简洁背景有办法	97
3.1.8 高调拍风光	98
3.1.9 低调拍风光	99
3.1.10 虚实并用拍溪瀑	100
3.1.11 选择拍摄季节时间	101
3.1.12 选择光线角度	102
3.1.13 巧用画面中的线条构图	104
3.1.14 大景观中的“小景”	106
3.1.15 巧用对比拍风光	107
3.1.16 雅丹地貌	111
3.1.17 湖光山色	112
3.1.18 横构图显示山的连绵起伏	113
3.1.19 竖构图显示山的奇松险峰	114
3.1.20 如何表现山的气势磅礴	116
3.1.21 低角度表现前景细节	117
3.1.22 白桦林的拍摄	118
3.1.23 森林的无穷魅力	119
3.1.24 高角度拍摄村落	120
3.1.25 田园的拍摄	121
3.2 度假风景	122
3.2.1 细节流露情趣	122
3.2.2 表现当地特色的标志性照片	123
3.2.3 选择合适时间	123
3.2.4 全景照片	124
3.2.5 人文风光的拍摄	124
3.3 落日	125
3.3.1 前景的选择	125
3.3.2 云彩的运用	126
3.3.3 巧用色温增强落日气氛	127
3.3.4 对称构图	128
3.3.5 利用逆光构图	128
3.3.6 利用倒影拍日落	129
3.4 秋色	130
3.4.1 保证清晰度	130

3.4.2 细致的观察加上创意的构图	131
3.4.3 秋荷残落韵犹存	131
3.5 水景雾景的拍摄	132
3.5.1 水的拍摄技巧	132
3.5.2 拍摄流动的水	133
3.5.3 雾景的拍摄技巧	133
3.5.4 水景摄影中可以纳入人物 来表现画面	135
3.5.5 充分利用映衬在水中的景物	137
3.5.6 瀑布的拍摄	137
3.6 冰雪	139
3.6.1 注意背景的选择	139
3.6.2 拍摄冰雪的时间	140
3.6.3 让雪的颜色更白、更纯粹	142
3.6.4 一些有趣的冰雪小景	142
3.6.5 寒冷天气下器材的保护	144



第4章 夜景摄影技巧

4.1 夜景通用	146
4.1.1 让夜景照片更清晰	146
4.1.2 光圈的应用	146
4.1.3 噪点问题	148
4.1.4 关于夜间测光	149
4.1.5 夜景对焦	150
4.1.6 更高的拍摄地点	151
4.1.7 关于场景的选择	152
4.1.8 夜景的曝光控制	153
4.2 夜景的特殊效果	154
4.2.1 关于星芒的效果	154
4.2.2 抓拍动态虚影	155
4.2.3 拍焰火手动设置更好	156
4.2.4 光绘效果	156
4.3 月亮的拍摄	158
4.3.1 对月亮曝光的掌握	158
4.3.2 月亮大小的控制	159
4.3.3 二次曝光拍月亮	160



第5章 生态摄影技巧

5.1 野生动物	162
5.1.1 拍摄地点选择	162
5.1.2 鲜明的对比：通过光与色 获得情趣	165
5.1.3 如何跟踪动物	166
5.1.4 选择有用的附件	167
5.1.5 努力拍出动物的行为	168
5.1.6 飞翔的时刻	168
5.1.7 动物种群的表现	170
5.1.8 主次分明有所取舍	171
5.1.9 选取独特的拍摄视角	172
5.2 宠物	172
5.2.1 做好准备工作	173
5.2.2 速度是关键	174
5.2.3 大变焦与低噪声	174
5.2.4 选择合适的时机	175
5.2.5 局部拍摄	178
5.2.6 拍摄奔跑中的狗	179
5.2.7 选用S档拍猫	180
5.2.8 宠物照片的构图	182
5.2.9 捕捉宠物的神态表情	184
5.2.10 质感的表现	185
5.2.11 尽量保持和狗狗等高的视线	186
5.2.12 可爱的小型狗	187
5.2.13 美丽的时尚狗	189
5.3 昆虫	190
5.3.1 选择拍摄时间	190
5.3.2 选择拍摄地点	190
5.3.3 选题	192
5.3.4 仔细寻找	193
5.3.5 自然光拍摄	193
5.3.6 闪光灯拍摄	194
5.3.7 如何接近昆虫	195
5.3.8 蜻蜓的拍摄	196
5.3.9 蝴蝶的拍摄	197
5.4 花卉	199
5.4.1 主体要明确	199
5.4.2 光线要恰当	201
5.4.3 构图要合理	202
5.4.4 别浪费了大光圈	203

5.4.5 模拟雨天	203
5.4.6 风的影响	204
5.4.7 使用微距镜头拍摄	205
5.4.8 前后虚实拍出意境	206
5.4.9 花的选择	207
5.4.10 拍摄花田	208
5.4.11 植物园花卉的拍摄	209
5.4.12 不同镜头的表现形式	210
5.4.13 逆光拍摄	212
5.4.14 使用特殊构图拍摄特殊性效果	213
5.4.15 素雅是荷花的真谛	214
5.4.16 利用其他的道具拍荷花	215
5.4.17 大珠小珠落玉盘	216
5.4.18 淡妆浓抹总相宜	217
5.4.19 在室内拍摄	218



第 6 章 运动摄影技巧

6.1 运动通用	222
6.1.1 选择正确的曝光时间和曝光方式	222
6.1.2 使用“运动”模式	223
6.1.3 追踪拍摄	224
6.1.4 以情动人	224
6.1.5 完美的位置和快速反应	225
6.1.6 光影：不可缺少的元素	226
6.2 体育运动	226
6.2.1 体育摄影的纪实性与艺术性	227
6.2.2 预先对焦	228
6.2.3 足球比赛拍摄	229
6.2.4 篮球比赛拍摄	232
6.2.5 水上体育运动	234



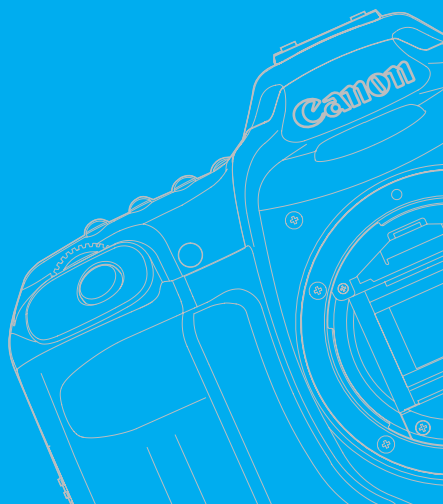
第 7 章 美食拍摄技巧

7.1 美食通用	238
7.1.1 美食摄影的构图	238
7.1.2 光线	239
7.1.3 白平衡的调节	240
7.1.4 设计出的美食	241
7.1.5 精心的布景	242
7.1.6 拍出时尚烹饪的感觉	243
7.2 器材的问题	244



第 1 章 初识数码摄影曝光

曝光控制是摄影最基本也是最重要的技术。正确的曝光对拍摄出一张好的照片来说非常重要，因为我们所面对着的自然界是一个五彩缤纷、层次丰富、光线变化无穷的世界。要按摄影者的想法理想地记录生活中富于变化的各类事物，就必须学会控制曝光。曝光既是摄影技术的关键环节，也是摄影艺术表现的重要手段。



1.1 什么是曝光

摄影中重要的要素之一就是曝光。如果不理解好曝光的话，摄影者在拍摄的过程中可以说是困难重重，拍出的照片总是不尽如人意，也没有自己想象得那么好，慢慢地就会失去对摄影的兴趣。

曝光是指光线通过镜头进入相机感光元件或者胶片上，使感光元件记录下客观事实，或者胶片产生化学反应感光，最后将被摄景物的影调和层次充分地展现出来。

控制好曝光对于拍摄一张成功的照片来说是非常重要的。曝光的控制决定着能不能将这个美好的世界完美地记录下来并展现给观看者，因此摄影者必须要学会控制曝光。



准确的曝光是摄影者实现创作意图的先决条件

📷 光圈：F11 快门速度：1/200s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0



专家技法 多加练习

在学习曝光的时候，建议摄影者先按照一般意义上的曝光进行练习。这里一般意义上的曝光是指让拍摄出的画面黑就是黑，白就是白，层次分明，照片与看到的客观事物基本一致。等到摄影者准确地掌握了曝光技巧之后，可以尝试根据自己的拍摄意图，自由地增加或者减少画面的曝光量，从而获取想要的画面效果。

在拍摄的时候，摄影者要注意曝光对照片色彩以及对照片清晰度的影响。如果曝光合适，即曝光量准确，则最终展现的画面清晰度最佳、色彩饱和；如果曝光不足，则清晰度低，甚至没有影像；如果曝光过度，则影像密度大、影像泛白，画面高光部分无层次，色彩不饱和，整个画面惨淡一片。了解了这些内容，对于摄影者来说是一个很大的提升。



准确的曝光使画面清晰、颜色丰富、色彩饱和

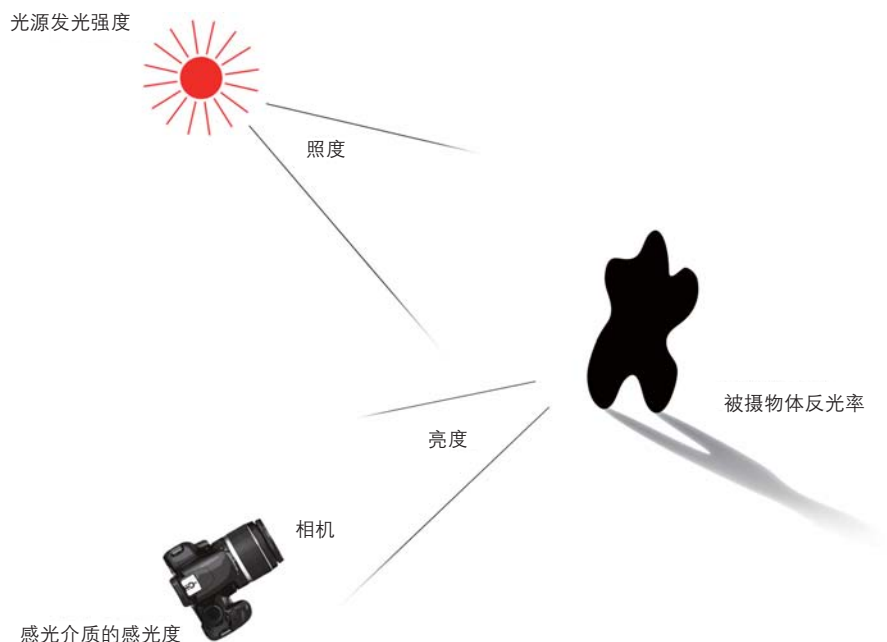
光圈：F11 快门速度：1/60s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

1.2 数码相机的曝光原理

摄影是一门用光的艺术，影像离不开光源。光源可以是太阳、烛光、炉火、人工照明灯，或者天空中的散射光等。光源的强弱决定了被摄体被照亮的程度，在摄影中我们用照度这个概念来描述光源照射在被摄体上的光线强度。

自然界中的多数物体本身是不发光的，我们之所以能看到深深浅浅各种影像的物体是因为物体反射了光源所发出的光线。不同的物体对光线的反射能力不同，我们用反光率这个概念来表示物体反射光线的能力。反射能力强的物体我们称之为高反光率物体，比如雪、白色的墙壁等；反射能力弱的物体称之为低反光率物体，比如黑布等深色物体。

当光源的光线经过这些反射率高低不同的物体时，会发生光线的反射，这时物体就有了亮度。当我们按下快门拍摄时，被摄物体的亮度就被记录在相机的感光元件上，形成影像。利用光圈和快门可以调节进入相机的光线强度和光线照射的时间，从而获得我们想要的影像效果。



数码相机曝光基本原理

想要了解数码相机的曝光工作原理首先要知道数码相机的组成。数码相机是由镜头、CCD、A/D、MPU（微处理器）、LCD（液晶显示器）等组成的，通常它们都安装在数码相机的内部。

当按下快门的时候，镜头将光线汇聚到感光器件电荷耦合器（CCD）上。CCD是半导体，它代替了普通相机中胶卷的位置，它的功能是把光信号转化为电信号，这样就可以得到所摄环境的电子图像。接下来MPU（微处理器）对数字信号进行压缩并转换为特定的图像格式，例如JPG格式。最后，图像文件被存储在内置存储器里。至此，数码相机的主要工作已经完成，接下来就可以在数码相机液晶显示屏上观看所摄的画面。

1.3 什么是曝光量

通常曝光量是指一组曝光数据，不同的曝光数据组合拍摄出来的画面效果是不同的。曝光量的不同会影响画面曝光的准确度。曝光量是由进入相机的光线强度和时间长短的乘积构成的。

数码相机感光元件上曝光量的多少，就是由光圈和快门控制的。光圈控制光线进光量的多少，快门控制曝光的时间。受光强度越大，光线与CCD或CMOS作用的时间越长，所得的曝光量越多；反之，曝光量就越少。

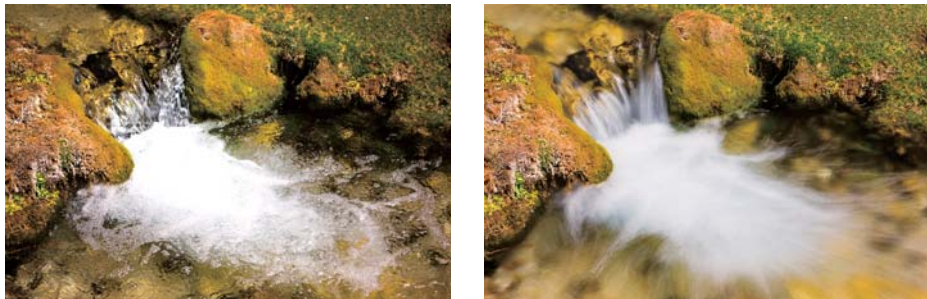
$$E(\text{曝光量}) = I(\text{光线照度}) \times T(\text{曝光时间})$$

其中，E代表曝光量，单位是勒克司·秒；I代表光线照度，单位是勒克司；T代表光照时间，单位是秒。

我们用水杯、水龙头和时间这三者来说明曝光量、光圈和快门的关系。把水龙头打开后，将水放入水杯内，就如同光线照在CCD或CMOS上，若是装满水，表示曝光完成，达到了所需的曝光量，水龙头开的大小就像光圈的大小，而装满水所需要的时间好比快门开启的时间。如果水龙头开得大（光圈大），所需要的时间就短（快门速度快）；反之，水龙头开得小（光圈小），所需的时间就长（快门速度慢）。

从曝光公式可知，受光强度与曝光时间成反比。当曝光量一定时，受光强度增加，曝光时间就应减少；受光强度减少，曝光时间就应增加。光圈和快门也是一样的道理，它们之间互相制约。比如，曝光总量一样的时候，摄影者使用的光圈越大，所需要的快门速度就越快；摄影者使用的光圈越小，所需要的快门速度就越慢。

摄影者在拍摄的时候可以通过不同的曝光量来实现自己的拍摄意图。例如，拍摄的都是同样的运动物体，但是呈现出来的画面是完全不同的，摄影者通过对快门的控制实现拍摄意图：长时间曝光，被摄物体的运动轨迹被记录下来，体现出一种动感，着重表现的是运动的过程或轨迹，画面还产生了动静对比，使观看者觉得有创意；短时间曝光，记录下物体在运动过程中的某一个精彩的瞬间，是常人在常规条件下看不到的，给人一种新奇感。



不同快门速度下呈现的不同效果

📷 光圈：F5.6 快门速度：1/400s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

📷 光圈：F32 快门速度：1/5s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

1.4 曝光没有“标准答案”

正确曝光是指摄影者按照想要表现的意图，希望取得什么样的影调、层次及色彩，也就是通过控制曝光量使被摄体的层次、质感、色彩、明暗对比在画面中得到最佳效果。从某种意义上来说，曝光与被摄物体完美融合在一起，它就可能会产生丰富的影调和自然的色彩平衡。如果摄影者不善于把握，就不可能在常规操作下对任何物体进行正确曝光。

正确的曝光首先可以使被摄主体得到丰富的细节，阴影部分和亮部区域的层次俱在，在被摄主体的颜色表现上也非常好。然而摄影不同于科学和技术，它是一种艺术形式，是没有什么绝对的正确之分的，可以说能正确表达摄影者的创作意图的曝光，都可以称为正确曝光。曝光通常讲究恰到好处，但是在某种场合，却需要增加或者减少曝光，以使画面产生一种特殊的情调，创造出美轮美奂的画面。



生活动泼的剪影照片

📷 光圈：F4.5 快门速度：1/800s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

作为一般规律，大范围的阴影要比大面积的高光给人的视觉感受略好一些。因为我们往往也都习惯在夜晚以黑暗为背景看亮的物体，而且我们的眼睛就是这样工作的，虹膜一直在寻找反差，直到看见一个亮度大体平衡的物体为止。总而言之，要想获得准确的曝光，最关键的还是熟练掌握曝光知识，能够快速判断出预期的曝光效果。



鲜花在黑色阴影的衬托下，显得非常突出

📷 光圈：F4 快门速度：1/60s
感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先
曝光补偿：0

摄影者拍摄时应该将曝光融入到整个拍摄过程中，许多拍摄者在拍摄照片的过程中，往往太过在意画面的构图，或者过于重视所要记录的内容，在大多数情况下，一张构图优美但技巧并不十分完美的照片，总能胜过一张技巧上完美，内容却毫无新意的作品。但是从审美的角度来说，构图必须与曝光同行，尽管想要达到这种完美的地步是一个很不容易的过程。我们不能总是达到这种完美，但是我们可以通过不断地实践，熟能生巧，将自己的拍摄技术渐渐接近这种境地。



将曝光融入到整个拍摄过程中

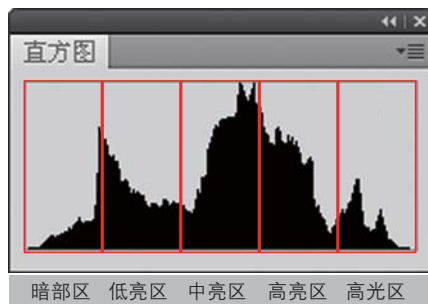
光圈：F11 快门速度：1/200s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

1.5 利用直方图判断曝光情况

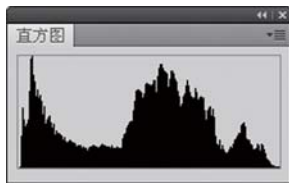
数码相机最大的好处，就是可以在拍摄完后立即查看画面效果。判断拍摄的照片曝光是否均匀最直观的方法就是观察直方图。直方图是以图形化参数来显示图片曝光精确度的手段，其描述的是图片显示范围内影像的灰度分布曲线。它可以帮助分析图片的曝光水平等一些信息，能够使我们真实、直观地看出照片的曝光情况，而完全不会受到LCD本身显示效果与实际图像曝光量差异的影响。

直方图是通过相机液晶屏上显示的波形参数来确定照片曝光精度的工具。我们可以利用直方图横轴和纵轴组合的柱状数据，判断拍摄的照片或者正在取景的照片的曝光情况。

直方图的左边显示了图像的阴影信息，直方图的中间显示了图像的中间色调信息，直方图的右边显示了图像的高亮信息。

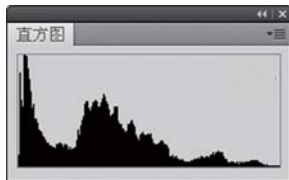


曝光恰到好处的直方图，亮度分布均匀，一幅较好的摄影作品明暗细节比较丰富，在直方图上的表现就是从左到右都有分布，左端和右端都没有溢出，表示出暗部和亮部都没有损失细节层次。直方图的竖轴表示相应部分所占画面的面积，峰值越高，说明该处的像素数量越多。



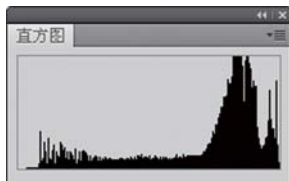
曝光正常，画面层次丰富，色彩饱和

曝光不足的照片，直方图左端溢出，具体表现为暗部死黑一片，没有层次，整幅照片偏暗，亮度不足。直方图左边部分很高，而右边很低，说明画面偏暗，应该增加曝光量。



曝光不足，画面较暗，暗部细节丢失，主体颜色饱和度低

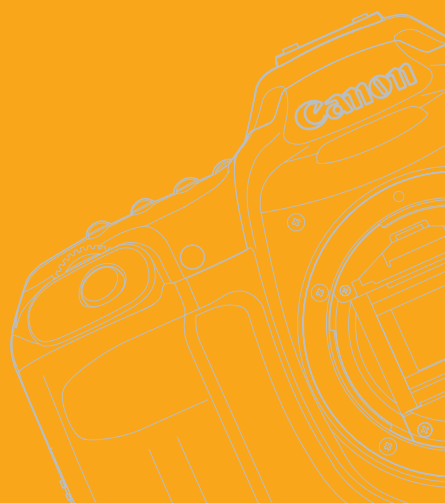
曝光过度的照片，直方图右端溢出，具体表现为亮部亮白一片，没有层次，整幅照片偏亮。直方图右边部分的值很高，而左边很低，说明画面偏亮，应该减少曝光量。



曝光过度，画面较亮，高光部分细节丢失，主体颜色饱和度低

第 7 章 美食拍摄技巧

“民以食为天”，在我们的日常生活中每天都要接触到的就是美食了。当自己亲手烹饪的美食被吃掉之前是不是想用相机记录下来呢？在餐厅当服务员端上色香味俱全的食物时，是不是有一种舍不得破坏它的心情？本章将告诉大家一些拍摄美食的方法和技巧。



7.1 美食通用

在拍摄美食的时候，有时会发现拍出来的饭菜没有现实中的漂亮，这到底是怎么回事呢？原因可能是多方面的，在拍摄美食的时候有许多的注意事项。下面就从各方面给大家一些好的建议。

7.1.1 美食摄影的构图

如果没有好的构图，只是把菜式平平地放在画面中间，不能给别人以美的享受，可能只是感觉是一道普通的菜。构图上，比较妥当的方法是放在画面2/3的地方，也就是所谓的黄金分隔线上。

另外，色彩的搭配也很重要。如果大家能够留意一下比较高档的酒店的菜式，就会发现厨师在把菜做好之后，一般会加一些青红辣椒或者花花草草之类的东西，这便是为了让菜的色香味俱全。

在构图的时候还要注意的就是餐具的选择，是方的、圆的，还是多边形的。不同的形状会有不同的构图形式。



把主体物置于画面的黄金分割点附近，画面会给人较为舒服的视觉感受

光圈：F4 快门速度：1/60s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0



色彩斑斓的美食会大大增加我们的食欲

📷 光圈：F5.6 快门速度：1/180s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

7.1.2 光线

光线的好坏对画面的影响十分重要。一般的环境光有两种：一是自然光，二是灯光。自然光是拍摄照片的最好光源。一般美食都是在室内的，这时可以找个靠近窗有光的位置就非常重要，光线较强的地方就是比较理想的。当然，有时昏暗的环境也会拍出别有风格的照片。

如果在餐厅里就有更多的灯光形式，有的昏暗，有的明亮，如果实在没有办法拿捏光线的话，只好用相机的闪光灯拍摄，但一般的美食拍摄不推荐使用闪光，除非你对闪光控制得很好。



我们要充分利用靠近窗户位置的自然光线

📷 光圈：F4 快门速度：1/100s 感光度：ISO100
曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0



室内的美食拍摄尽量不要使用闪光灯拍摄，因为把握不好的话，会把食物拍得没有质感

📷 光圈：F5.6 快门速度：1/60s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

7.1.3 白平衡的调节

当没有自然光的时候，你的照片会呈现黄色或蓝色的样子，让食物看起来很糟糕。这是因为白平衡的失误。现在的数码相机都带有不同的白平衡模式，所以在拍摄的时候要根据环境光线来决定白平衡的大小。例如，在白炽灯的环境下使用白炽灯白平衡就能得到正确的色彩。



在合适的灯光下
选择合适的白平
衡模式



光圈：F2.8
快门速度：1/50s
感光度：ISO100
曝光模式：光圈优先
曝光补偿：0



此图是在荧光灯下拍摄的，故白平衡选用了荧光灯模式

📷 光圈：F8 快门速度：1/150s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

7.1.4 设计出的美食

对美食的形式进行一定的设计和摆布，是为了得到新颖的构图和更好的视觉感受，在照片中呈现出的是摄影者想要表达的思想内容，要根据自己的创作意图来安排、设计美食。我们还可以利用一些其他的道具来增强画面的整体视觉冲击力，比如，利用镜子的反光来丰富画面，在画面中加入其他有趣的道具等。



在可口的小蛋糕上加上一些修饰是不是更有趣

📷 光圈：F4 快门速度：1/200s 感光度：ISO100
曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0



为了拍出干净的柠檬黄，我们对构图进行了精心的布置，用白色的背景，加了些碎冰，看起来更可口

📷 光圈：F16 快门速度：1/160s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

7.1.5 精心的布景

在拍摄美食的时候，背景的选择尤为重要，它可以提升画面的品质和品味。选一个简单的素背景或桌布，用和美食有色彩对比或相搭配的颜色，同时要确保背景上没有零乱的杂物影响画面。



蓝白条纹的桌布给画面增添了一份清新和雅致

📷 光圈：F3.5 快门速度：1/200s 感光度：ISO200 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0



餐桌的小植物给我们的就餐增加了大自然的味道

光圈：F6.3 快门速度：1/150s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

7.1.6 拍出时尚烹饪的感觉

利用大光圈，柔光拍摄，再加上一些带有时尚元素的道具，例如一些漂亮的酒杯、个性的餐具等，画面会看起来很现代。构图也要体现一种创新，不能过于死板，色彩上要清新艳丽。



富有新意的构图使画面看来物体多而不杂，颜色多是靓丽的色彩，整幅画面流露出的就是一种时尚



光圈：F5.6
快门速度：1/160s
感光度：ISO100
曝光模式：光圈优先
曝光补偿：0

7.2 器材的问题

大部分的数码相机的传感器都比135胶片尺寸要小，相对接收光线的数量、景深大小也要小一些。一些专业的商业摄影师都会选用全画幅的相机来拍摄，品质会高一些。对于摄影爱好者来说，如果没有全画幅的数码相机，可以通过长焦镜头来完成小景深的目的。



通过长焦拉近拍摄，也可以得到大画幅相机的景深效果

📷 光圈：F2.8 快门速度：1/80s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0